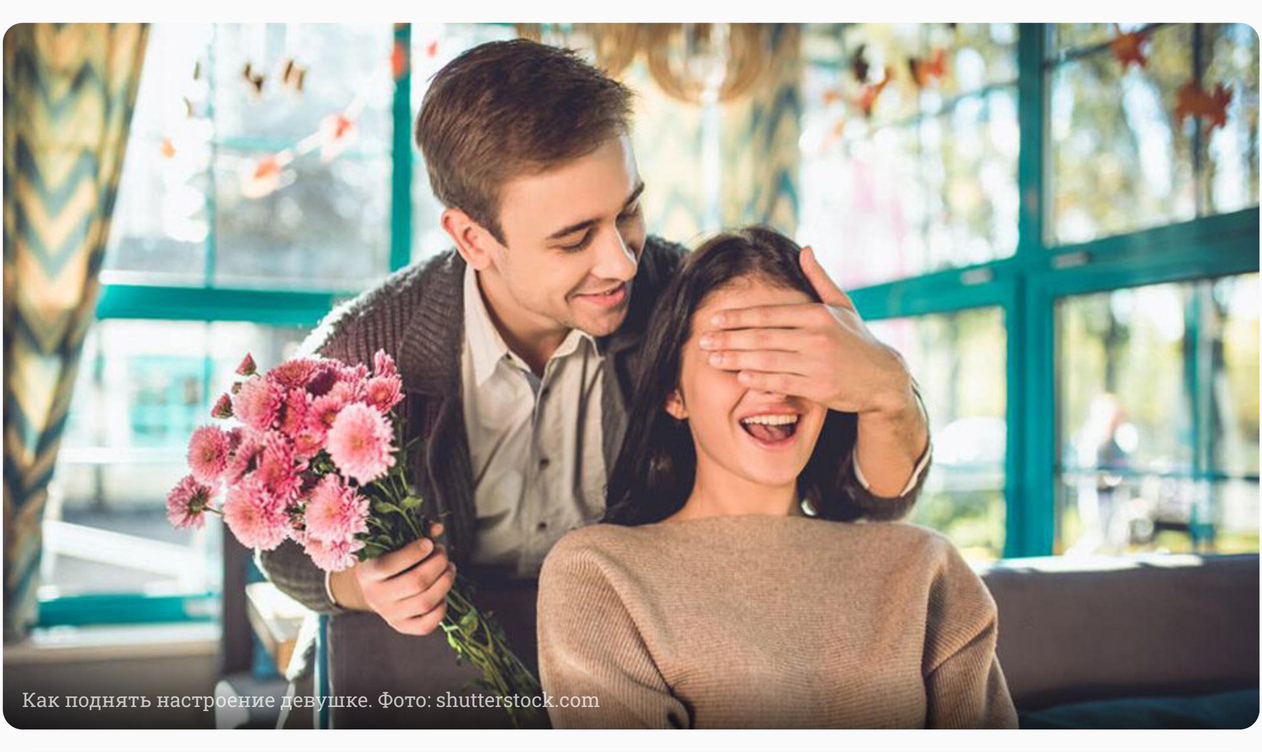
Как поднять настроение девушке

Поднять настроение девушке могут не только цветы и подарки. Как сказал поэт, словом можно спасти. Мы добавим: а развеселить — еще проще. Вместе с психологом разбираем примеры при общении вживую и по переписке


Как поднять настроение девушке. Фото: shutterstock.com

Ирина Карелина
Журналист КП

Андрей Смирнов
Магистр психологии, практический психолог

Содержание

01 Примеры для общения вживую
02 Примеры для общения по переписке

Настроение девушки переменчивое, как ветер. Иногда она и сама не знает, почему вдруг загрустила. Но также легко можно вернуть ей улыбку. Эти способы помогут наверняка.

Готовые примеры для общения вживую

Если вы находитесь в компании с девушкой, у которой плохое настроение, попробуйте применить одну из этих тактик.

Помогите выговориться

Не давайте непрошенных советов, но проявите эмпатию. Помогите девушке выговорится, и ей станет легче. Важно: если вы сходу спросите, как дела, или что случилось, это может быть воспринято как дежурная фраза. Наверняка, вы услышите в ответ «все нормально». Покажите, что вы заметили состояние девушки.

Пример:

— Ты сегодня грустишь.

— Есть такое.

— Случилось что-то очень неприятное, что испортило тебе настроение.

— Поругалась с сестрой.

— Понимаю. Тоже всегда ужасно себя чувствую из-за конфликтов в семье. Ты злишься на нее.

— И на себя. Обе виноваты. Поссорились из-за ерунды.

— Думаешь, что надо скорее помириться?

— Да, но я все еще бешусь и могу снова наговорить ей гадостей.

— Думаю, она чувствует то же самое. Но вы любите друг друга.

— Позвоню ей вечером.

— Отличная идея.

Комментарий психолога:

Действительно, выговаривание эффективно, и является одним из многочисленных методов психотерапии. Иногда человеку становится значительно легче только от того, что кто-то его выслушал. Снимается внутреннее напряжение. А когда человек расслабляется, он часто принимает верные решения. Еще знаменитый американский психотерапевт Милтон Эриксон говорил: человек сам знает решение своей проблемы, даже если и не догадывается об этом.

«Дайте мужика»

Покажите девушке, что она не одна, что вы готовы решить ее проблему. В большинстве случаев это ерунда (по мнению мужчин) вроде сломанного ногтя или распавшейся любимой звездной пары, и помощь требуется скорее психологическая.

Фразы, которые вам помогут:

«У тебя есть я, и сейчас мы придумаем, что с этим делать».

«Я помогу тебе, что бы ни случилось»

Комментарий психолога:

Существуют мужской и женский типы реагирования на сложную ситуацию. Как правило, если у мужчины проблема, — его лучше не трогать. Он предпочитает думать и принимать решение в одиночку. Другое дело женщина. Ей в сложной ситуации требуется мужское плечо, или даже «жилетка», чтобы поплакаться.

Отвлеките смешной историей

Отвлечь от проблемы можно разными способами. Например, рассказать веселую или мотивирующую историю.

Пример:

«Вот ты, говоришь, боишься завтра выступать. А помнишь, как я потерял дар речи на госах? Я реально стоял перед комиссией минут пять как истукан и ни слова не мог сказать. А Семенова еще такая: «Молодой человек, у вас, наверное, был такой вкусный завтрак, что вы его съели вместе с языком». Знаешь, что я сделал? Представил, что она танцует ламбаду вместе с деканом. Еле сдержал смех. И ситуация показалась мне не такой страшной. Нормально выступил. А еще советуют представлять аудиторию голой. Но, боюсь, я бы тогда точно рассмеялся».

Если девушка переживает из-за неудачной стрижки — вспомните смешной случай про парикмахерскую из своей жизни. В общем, вы поняли суть. Если у вас нет историй на «заданную» тему, подойдет любая веселая из тех, что девушка еще не слышала.

Комментарий психолога:

Переключение внимания — действенный способ отвлечь от проблемы. Но самому человеку переключиться очень сложно, так как он зациклен на своем переживании. Человек, оказавшийся рядом, может помочь.

Скажите искренний комплимент

Есть еще один действенный способ, как поднять настроение девушке вживую. Скажите искренний комплимент, глядя в глаза. Но дежурное «ты красивая» — слишком просто. Комплименты должны быть индивидуальными. Примеры:

«У тебя потрясающее чувство стиля. Я каждый раз удивляюсь, как круто ты выглядишь. Ты не думала стать стилистом?»

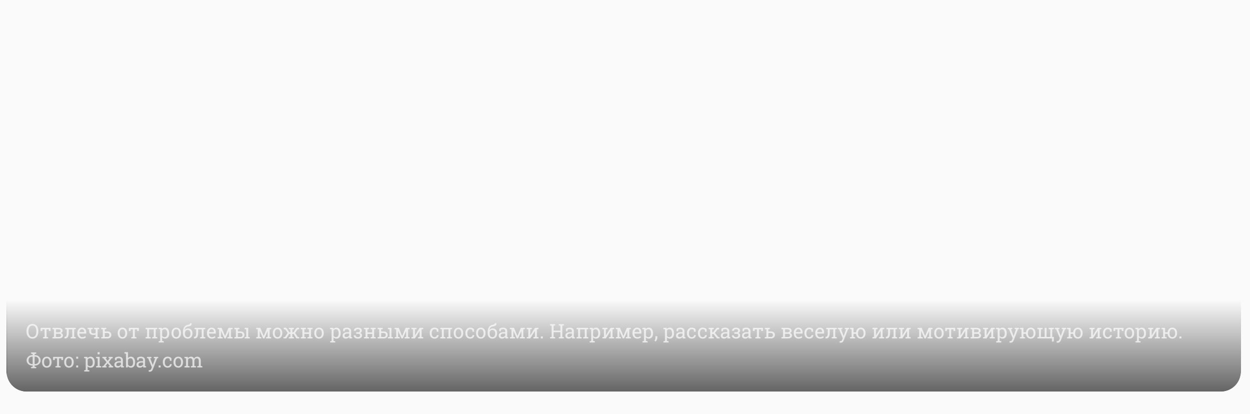
У тебя очень красивые глаза. Такого редкого синего цвета, с длинными ресницами. Когда мы только познакомились, я даже не заметил, в чем ты была одета, какая у тебя была прическа. Я не мог оторваться от твоих глаз.

Я недавно вспомнил, как ты доставала с дерева котенка. Помнишь? Он такой маленький был, беззащитный, боялся. Я знаю немного таких добрых и смелых людей, как ты.

Комментарий психолога:

Многие в курсе известной фразы, что женщина любит ушами. Конечно, комплимент не должен звучать дежурно и неискренне. Важно реально восхищаться женщиной, и тогда нужные слова сами придут в голову. Комплименты по части внешности воспринимаются позитивно, хотя могут приводить к некоторому смущению. Но это не страшно. Практически у каждой женщины есть недовольство какой-то своей частью тела, которую она хочет во что бы то ни стало изменить. То нос длинноват, то морщинка мешает. Для мужчины это не имеет значения. Красота и привлекательность женщины воспринимается им в целом, без углубления в детали.

Похвала хорошим человеческим качествам всегда воспринимается позитивно. Комплексов у всех хватает. Можно сколько угодно говорить себе «я умный», но когда услышишь это от другого — совсем иной эффект!


Отвлечь от проблемы можно разными способами. Например, рассказать веселую или мотивирующую историю. Фото: pixabay.com

Готовые примеры для общения по переписке

Можно поднять настроение, даже если вы не находитесь рядом. Девушки любят переписываться. Это романтично. Некоторые даже влюбляются, ни разу не видев человека. Рассказываем несколько простых простых способов, как поднять настроение девушке по переписке.

Засыпьте приятными сообщениями

Можно в течение всего дня присылать девушке приятные сообщения, начиная с «Доброе утро, самая красивая!» Еще лучше, если вы попросите своих друзей подключиться к этому. Пусть каждый отправит ей пару приятных строчек. Примеры:

«Солнце светит сегодня только для того, чтобы ты улыбнулась».

«Ты одна из самых умных девушек, которых я знаю».

«Зная тебя, не сомневаюсь: ты все сможешь!»

«Увидел красивую картину, и вспомнил о тебе».

Комментарий психолога:

Добрые сообщения в мессенджерах могут зарядить девушку настроением на целый день. Она чувствует, что о ней помнят и мысленно поддерживают. Понятно, что переписка никогда не заменит живое общение, и для более тесных отношений или обсуждения серьезных вещей нужны разговоры хотя бы по телефону или видеосвязи. Но короткие позитивные сообщения безусловно полезны.

Напишите стих или песню

Любую девушку порадуют стихи, посвященные именно ей. Здорово, если вы обладаете талантом сочинительства, и можете сами зарифмовать несколько строчек. Впрочем, стоит попробовать, даже если вам кажется, что получится неуклюже.

Комментарий психолога:

Это вообще шикарный метод и действует он превосходно. Я лично в этом убеждался не раз. Стих, посвященный женщине, повышает ее самооценку и настраивает на романтический лад. Ведь стихи дамам сердца традиционно писали истинные джентльмены. И даже если нет таланта рифмовать, можно написать белым стихом. Главное – знак внимания!

Отправьте забавную картинку

Согласитесь: это очень легко. И при этом работает. Идеально подойдет, если вы не мастер слова. Без лишних комментариев отправьте девушке забавную картинку. Если получили в ответ улыбающийся смайлик — победа! Высший пилотаж — самому сделать веселый коллаж или стикер для мессенджера из фотографии девушки.

Комментарий психолога:

Картинка воспринимается позитивно, если она не заезженная, смешная и понятная адресату. Сейчас есть много онлайн-фоторедакторов, где фото девушки можно поместить на обложку глянцевого журнала или в какую-нибудь торжественную обстановку вроде королевского бала, роскошной яхты. Казалось бы, мелочь и выдумка, но подсознание чутко реагируетна такие картинки, и позитив получен.

Поставьте лайки

Иногда возникает проблема: как поднять настроение девушке, если прямо сейчас совершенно нет времени? Самый быстрый и легкий способ — поставить лайки на ее фотографии в соцсетях. Отметьте последние фото. Прокрутите ленту и лайкните несколько старых снимков. Несколько добрых смайликов и комментарий в стиле «Тебе идет море», «Красавица!» — дело сделано.

Комментарий психолога:

Лайки в жизни современных людей играют большую роль. Иногда они даже приводят к нешуточным скандалам, если любимый лайкнул кого-то не того. Дислайк или негативный комментарий могут испортить настроение надолго и даже развить комплекс. А позитивный лайк и комментарий-комплимент поднимут настроение.

На самом деле не нужно ждать, когда девуша загрустит. С помощью всех этих приятных елочей можно и хорошее настроение сделать еще лучше!

НАШИ КОНТАКТЫ

- Адрес: Москва, ул. Новодмитровская 5а стр. 8
- Почта: woman@kp.ru

Сетевое издание (сайт) зарегистрировано Роскомнадзором, свидетельство ЭЛ № ФС77-80505 от 15 марта 2021. Главный редактор — Носова Олеся Вячеславовна.